zen centrum amsterdam

# zensor...

Zensor 44 voorjaar 2009

## Zen en Ergernissen



losse verkoop 3 euro

foto Adriaan Bakker



Opening van de nieuwe zendo op 4 januari 2009

# Redactioneel

Zensor-redactielid André van der Braak ergerde zich eraan dat de Zensor wat al te tam en braaf werd, en zag graag wat meer leven in de brouwerij. Zijn mede-redactieleden stelden daarom voor om dit nummer te wijden aan zen en ergernissen, in de hoop daarmee dit probleem bij de wortel aan te pakken.

Niko zegt het al in zijn interview, zen *ís* ergernis. Zelf denkt hij echter vaak, 'laat maar zitten', en hij roept de vraag op in hoeverre je ergernis moet etaleren.

Van de sanghaleden ontvingen we vele mooie reacties. Peter de Vogel vertelde over zijn ergenissen in de maten S, M, X, XL. Christian Koch ontdekte dat ergernis eigenlijk kleine woede is. Jacqueline Oskamp klom in de pen over de 'liefdevolle toestemming' waarmee in boeddhistische publicaties artikelen worden overgenomen. Peter Verbogt legde in een interview de stem van Ergernis bij interviewster Gita Sonnenberg bloot. Verder schreef Gita weer een mooi verhaal over de zenstudent die als *blije eikel* de zenleraar een pesthumeur bezorgt. Adriaan Bakker deelde met ons zijn ergernis-zen tijdens de beoefening van klus-zen. Dirk Horai Beemster schreef een ode aan Nescio met zijn stuk 'de wind ergert zich en weet niet waarom'.

André van der Braak was minder gelukkig met zijn stuk over zen en ergernissen. Reeds voor publicatie riep het zoveel ergernis op (die op zijn beurt bij André weer ergernis opriep), dat hij besloot om de ergernis-spiraal te doorbreken en ons zijn liefdevolle toestemming om dit stuk te publiceren te onthouden. Dit brengt ons weer terug bij de beginvraag: moet je ergernis etaleren? Of roept het etaleren van ergernis alleen maar meer ergernis op?

Een koan waar de Zensor-redactie nog wel even mee bezig is ...

*De redactie*



# Bemoei je er niet mee!

**Het valt niet mee om Niko aan de praat te krijgen over ergernissen. Midden in een hondendrol stappen, gesneden worden op de fiets, het lijkt hem niet te overkomen of Niko is zo'n verlichte geest dat hij het niet eens meer merkt. 'Meestal denk ik: 'Laat maar zitten'.'**

*Door* **Jacqueline Oskamp**

'Het leven is dukkha, dus ook ergernis', zo stelt Niko. 'Zen *is* ergernis. Ergernis is een ander woord voor dukkha. Mijn grootste ergernis is: mensen die te laat in de zendo komen. Die slordigheid ergert me. Er kan van alles gebeuren waardoor je een keer te laat komt, zeker met de auto of het openbaar vervoer, maar over het algemeen is het niet nodig. Shunryu Suzuki zei: 'Zen is op tijd komen.'

En dat is waar, want als je echt op tijd komt – en dat betekent iets te vroeg komen – breng je zoveel rust in je leven en dat van anderen. Eigenlijk is het een kleinigheid waar je veel mee kunt bereiken.'

*Erger je aan kwesties binnen het boeddhisme?*

Niko: 'Wat is nou precies ergernis? Ik denk vaak: laat maar zitten.'

*Dus dan neem je het niet serieus?*

'Niet voor mijzelf, nee.'

*Dat kan lastig zijn voor anderen. Mensen ergeren zich aan iets en jij denkt: laat maar zitten.*

'O, dat gebeurt vaak genoeg. Misschien heeft mijn sterkste kant ook een zwakte: dat ik dingen graag laat gebeuren. Alles heeft vanzelf wel z'n uitwerking, meer dan wanneer ik er bovenop zit. Studenten komen wel eens naar mij toe met de vraag of ik een ander ergens op aan wil spreken. Soms ga ik daar niet op in. Ik heb niet het gevoel dat ik mensen hoef te corrigeren.'

*Jij bent toch ook een gewoon mens die zich ergert, zoals wij allemaal?*

'Ik noem het gedoe, het gedoe van de mensheid.'

*Als jij gesneden wordt op de fiets, wat denk je dan?*

'Dat gebeurt zelden.'

*Ander voorbeeld. De telefoon gaat: 'Meneer Tydeman we hebben een prachtige aanbieding voor u!'*

'O ja, nu sla je de spijker op z'n kop. Dat vind ik ergerlijk en onbeschoft. Die verkooppraatjes, onaangekondigd, door de telefoon vind ik verschrikkelijk!'

*Hèhè.*

'Maar ik blijf meestal heel vriendelijk - tot grote ergernis van Joke.'

*Doordat jij beleefd blijft, bezorg je een ander ergernis.*

'Het leven is gebaseerd op ergernis, daar is geen ontkomen aan. Maar dat omvat veel meer dan een ongewenste telemarketeer, het hele leven verloopt stroef. In zoverre is het wel de moeite waard om bij jezelf te voelen waar dat stroeve zit. En tegelijk is het ook belangrijk je niet te laten overmeesteren door die stroefheid. Soms gebeurt er iets vervelends en dan zeg ik tegen mezelf: 'Okay, dit is zo, verder.'

*ijn er niet grotere ergernissen? Bijvoorbeeld het feit dat je jarenlang hebt moeten wachten op transmissie van Genpo Roshi?*

'Dat zou ik geen ergernis noemen. Dat is in de knel raken. Er zijn dingen die je innerlijk woedend kunnen maken omdat je machteloos bent. Je kunt het niet

veranderen. Ik heb bij Roshi geleerd om mijn machteloosheid te verdragen en maar af te wachten. Maar dat gaat veel verder dan ergernis.'

*Is het dan niet erg irritant voor jou dat iemand als Maurice Knegtel binnen de kortste keren transmissie krijgt?*

'Nee, totaal niet. Maurice is al heel lang student van Roshi, dus dat is niet 'binnen-de-korste keren'. Bovendien heb ik daar niets mee te maken. Dat is iets tussen hem en Roshi. Dat meen ik. Dat is de essentie van transmissie: een intieme overdracht tussen leraar en leerling.' Ik denk dat Maurice goede dingen gaat doen en ik ben blij voor hem.'

*Wat voor plaats neemt ergernis in?*

'Het is een onvermijdelijke en gezonde emotie. Maar of je het allemaal moet etaleren, is de vraag. Er is een verschil tussen woede en ergernis. Soms hoor ik teveel van die kleine ergernissen. Als iemand in de sangha klaagt, denk ik vaak: 'Waar maak je je druk over? Laat anderen ook fouten maken.' Er is teveel bemoeizucht. Als er dingen verkeerd zijn hoor ik dat graag, maar vaak is het frustratie, omdat iets niet gaat op de manier waarop diegene dat graag zou willen. Laat dat toch. In de zendo heeft de jikido de verantwoordelijkheid en tijdens de service de ino. Dan vind ik het heel storend als iemand er gewoon doorheen gaat roepen: 'Sneller lopen!' Of: 'Het is wel erg koud hier!' Bemoei je er niet mee. Vertrouw op degene die de verantwoording heeft, gun hem zijn fouten en neem de kans te baat om hem te helpen.'

*Dus daar erger je je wel aan?*

'Ja, bemoeizucht ergert me.'

*Maar 'bemoei je met je eigen zaken' is toch ook geen goede instelling?*

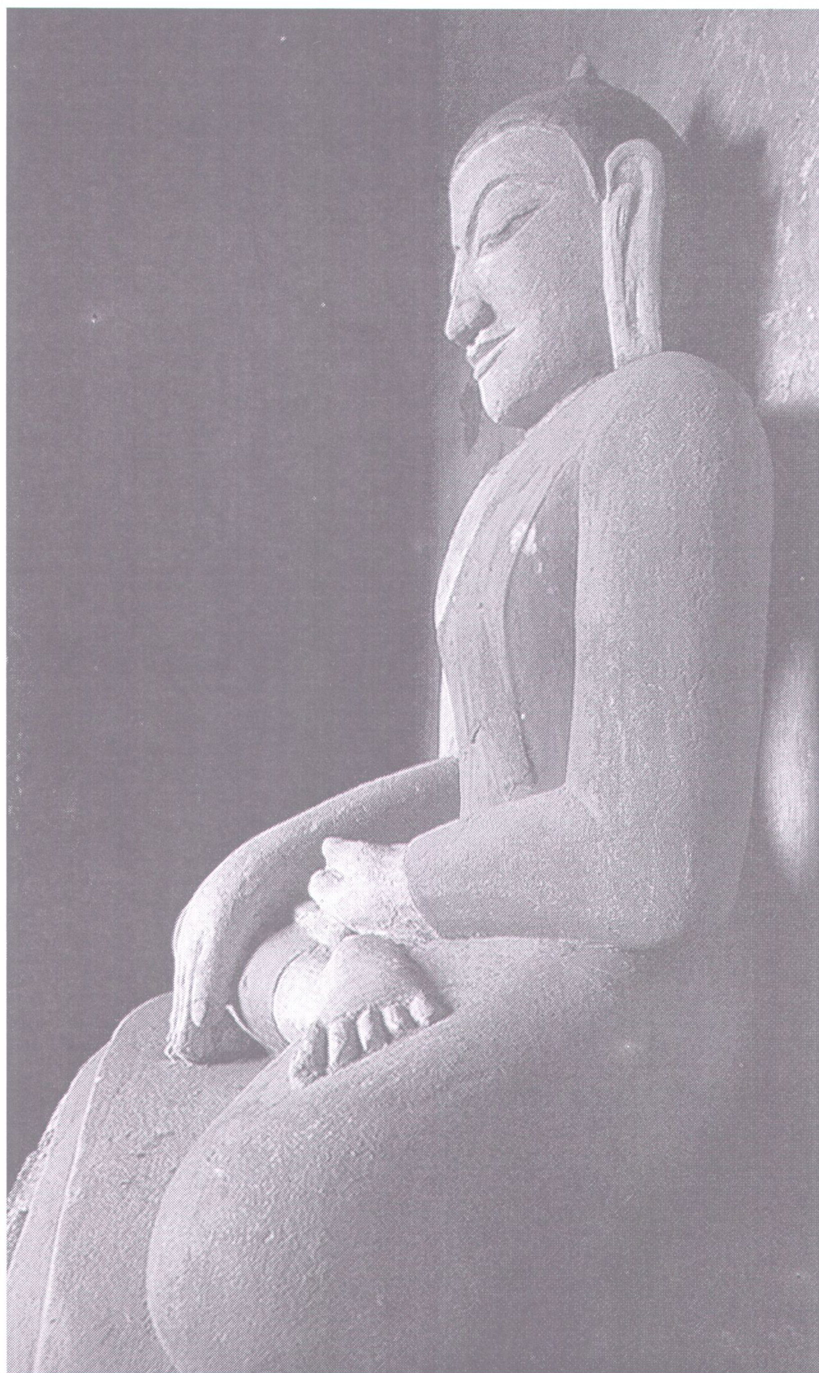
'Laat Gods water over Gods akker lopen. Dat vind ik een mooi uitgangspunt. Soms moet je ingrijpen, maar vaak lossen de dingen zich vanzelf op. Daar geniet ik het meeste van.'

*Je bent gewoon een luie zenleraar!*

'Precies.'

*Speelt daarbij een rol dat jij niet van conflicten houdt?*

'Dat is waar. Daar heb ik een ontzettende hekel aan, dus als ik me er even niet mee hoef te bemoeien laat ik het graag aan anderen over. Het betekent ook dat ik me snel over een ergernis heen zet. Ergernis is geen kwestie van goed of slecht. Ga er mee zitten en doe niets. Ga een stap verder dan de vraag of die ergernis terecht is of niet. Het is immers de realiteit. Die stap verder is een transcendente stap – die moeten we nemen.'



**Hitlminlo tempel,** Pagan, Birma / Myanmar




# De wind ergert zich en weet niet waarom

*door* **Dirk Horai Beemster**

**Lente in maart, een wolkenloze hemel, windkracht nul.** We lopen over de Schellingwouderbrug langs de IJsselmeerdijk naar het noorden. Er gloort beton aan de horizon. 'Verdomme, kijk dat nou,' zegt mijn wandelmaatje.
'Tja Bavink,' zeg ik belerend, 'Niet anders dan een rimpel op het spiegelgladde meer voor ons. Je bent niet de enige vol irritatie. Het individuele ego is voor een groot gedeelte opgetrokken uit voorkeur en afkeer. Dus word ook ik in de loop van een dag talloze malen door een pesterige stemmetje verleid en verlakt. Het kriebelt eerst in mijn onderarmen, dan gaat het jeuken in de schouders en ten slotte schiet het in mijn nek.'

In Durgerdam gaan we zitten op een bankje aan het kleine haventje. In de verte gloort het beton van IJburg, waar Bavink zich daarnet mateloos aan stoorde. Hij vraagt me wat hij zou kunnen doen om de onophoudelijke stroom van er-

gernis, die zoveel lol uit zijn leven haalt, te stoppen. Hier de horizonvervuiling, in de Vijzelstraat de Noord-Zuidlijn, op het station het betaald toiletbezoek, en thuis het nachtelijk lawaai van zijn hiphopburen, een tram die de bocht om schuurt, en het dronken geschreeuw van de wijkzwerver. Omdat ik al een paar jaar mediteer, denkt hij van mij een pasklaar antwoord te kunnen krijgen.
Met een prekerige ondertoon in mijn stem vervolg ik: 'Het broze bouwwerk van villa ego kreunt en kraakt onder de steeds weer oplaaiende vlammenzee van knettergekte, wachtend op zijn verbranding, op een laatste windvlaag die het vuur dooft. Zelfs de as moet worden weggeblazen. Wat rest is stilte.'
Niet helemaal toevallig begint op dat moment uit een open raam achter ons een baby te krijsen. We kijken elkaar vluchtig in de ogen.

'Jij zelf bent degene, die het met één uitademing kan realiseren. Hoe is ademen als we ons laten uitdagen door die kleine woede? Dan kan het zijn dat je ervaart, dat verstoring, door te storen, naar iets wijst dat onverstoorbaar is.'
Wij zwijgen.

'De zendo in Amsterdam is misschien wel een vagevuur. Het functioneert als een voortdurende bron van grim en grom. Altijd is er wel iets mis: met de koffie, met de beoefening van het ritueel, met de trui van de leraar of met de domme èn de intelligente vragen van ervaren zenstudenten. Nog net geen hel onze meditatieruimte, waar je – en dat is de blijde boodschap – kunt worden gelouterd en een paspoort voor Nirvana kunt verwerven.
Wie weet is meditatie uitgevonden om de eigen ontevredenheid te bestuderen. Misschien is het ook wat voor jou, Bavink. Je kunt je aan de Binnenkant ongestoord ergeren. Daar is mediteren een dobbelspelletje dat jij met Boeddha speelt. Wie glimlacht – eventueel met een zuur gezicht of met tranen in de ogen – heeft gewonnen.'





# Ergernis is kleine woede



*door* **Christian Koch**

Er zijn genoeg redenen om de hele dag door lekker woedend te zijn. De situatie waarin ik me nu bevind is natuurlijk altijd voor verbetering vatbaar. Andere mensen om mij heen lijken succesvoller, mooier, gelukkiger en meer tevreden te zijn. Er wordt geen rekening gehouden met mij. Noch in het verkeer, noch op het werk. Dagelijks heb ik met autoriteiten te maken die ik niet zelf uitgezocht heb, en de keuzes die gemaakt worden zijn ook niet bepaald naar mijn smaak. Niemand doet wat ik wil, en als ik het niet zelf oplos gaat het meestal funest mis. Elk ander mens, elk ander ding onttrekt zich aan mijn invloed.

Woede is iets dat me verwijdert van de dingen. Ik zet me af, voel me aangegrepen en niet gerespecteerd. Het is ook een ideale mogelijkheid om mijn oordelen te bevestigen en mijn frustratie te uiten. In mijn beleving wordt mij schrijnend onrecht aangedaan, en ik kan heel goed rationeel argumenteren voor mijn gelijk. Eigenlijk loopt niets zoals ik zou willen.

foto onder kop: **Ryoji Ikeda, hypnotiserende lichtinstallatie,** gemaakt ter gelegenheid van Dream Amsterdam, 2008.

Een ergernis is eigenlijk kleine woede. Ik merk dat woede altijd samenhangt met een verwachting die uiteindelijk niet vervuld wordt. Woede is gekoppeld aan onmacht en pijn. Het niet anders kunnen of willen reageren; vervolgens complete afwijzing van wat er is. Controleverlies. Verzet. Iets niet willen. Als er woede is, dan is het al gebeurd. Woede als reactie op het verleden. Het volledig machteloos zijn tegenover het gebeuren.

Ik merk dat de energie, die woede is, enorm is. Het is een sterke en heftige beweging die binnenin mij plaatsvindt. Ik kan me goed voorstellen dat mensen hun woede niet onder controle hebben, en gaan handelen om iets met die gigantische hevigheid te doen. Bijna al mijn emoties zijn onuitputtelijke bronnen van beweging. Mijn woede gaat met mij aan de haal. Ze neemt me volledig over. Als een onweer. Ik heb het niet meer onder controle en reageer vanuit de woede. Het is een enorme energie. Hevig vuur. Het wil iets doen. Terugvechten. Gerechtigheid en erkenning. Als ik echt razend ben, kan ik niet lachen en word ik erg serieus. Eigenlijk is er dan niets meer wat mij terug kan halen. Ik ga er helemaal voor. Heb gelijk. Altijd al gehad. Er is een stem die ongelooflijk hard begint te ratelen. En een gevoel in de maagstreek. Een naar boven gerichte energie. Ik zeg dingen die ik niet echt meen — of is het juist de eerlijke en ongemaskeerde waarheid die ik eindelijk eens een keer eruit mag laten? Soms koester ik mijn woede om haar op het juiste moment in te kunnen zetten, tegen wie of wat er in mijn weg staat en gekleineerd of ingemaakt moet worden.

Ik heb respect voor mijn woede, misschien zelfs wel bewondering. Ze is een intieme ontmoeting met mezelf. Eigenlijk kun je je alleen maar ergeren als je iets verwacht, als je een vooropgesteld idee hebt. Ga je gewoon mee met wat er gebeurt, dan is verzet overbodig. Anderzijds mag dit niet tot een excuus voor elke handeling leiden.

Het fijne is dat je woede, en de situaties waarin je geïrriteerd raakt, iets te vertellen hebben over hoe je denkt en reageert. Eigenlijk zijn het indicatoren voor zere plekjes. Kan je naar je woede luisteren in plaats van ernaar te gaan handelen? Wat heeft zij mij te vertellen? En hoe groot is ze werkelijk voordat er gekwetstheid, angst en radeloosheid naar boven komen?

Op wie en waarom was ik ook alweer woedend?

# Liefdevolle ergernis

*door* **Jacqueline Oskamp**

**'Dit artikel werd met liefdevolle toestemming overgenomen uit Tricycle'.** Dit zinnetje, dat ik regelmatig tegenkom in het boeddhistische kwartaalblad Vorm & Leegte, bezorgt mij spontaan rode vlekken. Het refereert aan het begrip 'liefdevolle vriendelijkheid' dat mij als schrijver ook al het zuur in de mond doet springen. Hebben we op de lagere school niet geleerd dat zoiets een tautologie heet?

Metta is een belangrijk en mooi begrip. Met name binnen het theravada-boeddhisme wordt metta actief beoefend: een milde, begripvolle houding ten opzichte van jezelf allereerst, via metta voor een bekende, vervolgens voor een vreemde en tot aan iemand aan wie je een hekel hebt – dat laatste is uiteraard een oefening voor gevorderden. In die zin gaat metta over een diepgaande acceptatie van jezelf en anderen en het besef dat iedereen met elkaar in verbinding staat.

Hoe moet je dit in verband brengen met 'liefdevolle toestemming' om een artikel uit een buitenlands tijdschrift over te nemen? Eerlijk gezegd kan ik me daar niets bij voorstellen. Zou er ook kwaadaardige toestemming bestaan? Je krijgt toestemming of niet – dat is toch een tamelijk zakelijke aangelegenheid (hoewel hier ongetwijfeld een rol speelt dat Vorm & Leegte niet hoeft te betalen voor het artikel)?

Precies omdat ik niet het liefdevolle moment in de interactie tussen de twee tijdschriften kan achterhalen, roept het woord zo'n irritatie bij mij op. Het suggereert een wereld waarin mensen alleen maar lief en aardig tegen elkaar doen, nooit geïrriteerd zijn en zich uitsluitend door boeddhistische wijsheid laten leiden. Love and peace. Een idylle. En wat mij dan vooral ergert is natuurlijk de superioriteit die daaruit spreekt: echte boeddhisten voelen zich ver verheven boven gevoelens als nijd en boosheid.

In een recent radiointerview zei Kay Miner, hoofd van het Maitreya Instituut, dat het boeddhisme een emotie als woede erkent, maar dat zij niet mag worden geuit. Ik vind dat nogal wat. In sommige situaties kan het heel heilzaam zijn eens flink boos te worden. Bovendien is er de optie om je woede uiten en het daarna weer bij te leggen. En wat is het alternatief? Innerlijk koken en een



beeld: Sophie Hendriks

geveinsde glimlach te voorschijn toveren? Immers niet elk conflict kun je wegmediteren.

Het boeddhisme kent valkuilen voor mensen die niet in alle opzichten stevig in hun schoenen staan. En wie zou dat laatste van zichzelf durven beweren? Vind je het moeilijk een conflict aan te gaan – gelukkig, de Boeddha predikte geweldloosheid. Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen – dat geeft een mooie voorsprong in egoloosheid. Vind je het moeilijk anderen te vertrouwen – dat klopt, bij geboorte en dood sta je er helemaal alleen voor. Enzovoorts.

Woede past niet in het boeddhistische sprookje – onderbouwd met de aanname dat geweld nieuw geweld oproept. Maar lopen wij niet allemaal met een bepaalde dosis agressie rond? Tien jaar zenmeditatie heeft mij het voortschrijdend inzicht opgeleverd dat wij mensen volledig ondergedompeld zijn in samsara. Met hier en daar een sprankje verlichting. Wijsheid is volgens mij dan ook om al die nare eigenschappen, waarvan we zo graag zouden willen dat we ze maar liever niet hadden, bij onszelf en anderen te er- en herkennen. Dus om niet te schrikken als een ander uit zijn vel springt, maar innerlijk te glimlachen. Heel liefdevol.



# Big Mind en de stem van Ergernis

door **Gita Sonnenberg**

**Toen we Peter Verbogt vroegen om een interview over ergernis, moest hij daar hartelijk om lachen. Hij liet het idee bezinken tijdens de Gathering op Ameland en kwam terug met een schat aan wijze antwoorden.**

**Peter, je moest hard lachen toen je het thema hoorde...**

Ja! Het is een geweldig thema. Leven is ergernis, dat is eigenlijk de eerste edele waarheid. Het is het aanlopen van het wiel, ergernis is de warmte van de wrijving. We zoeken steeds vastigheid, een antwoord – en dat lukt steeds niet. Dat is voor het ego ondoenlijk, dat dat niet gaat! Er is geen ontsnappen aan. Net als die koan van Hisamatsu (als je niets meer kunt doen, wat doe je dan?). Maar dat is mijn grootste ergernis wel ja. Ik kan het niet uitstaan!

**Maar waarom lijkt het dan alsof andere mensen helemaal niet zo met die ergernis bezig zijn?**

Dat is een illusie. Anderen zijn beter in staat het te bedekken, dat ze lijden aan ergernis. Maar het is voor iedereen hetzelfde. Maar soms heb je ook Obama-achtige personen die idealisme en gedrevenheid laten zien ondanks die ergernis.

**Je bent ook in Salt Lake geweest, heb je je daar ook geërgerd?**

Ik heb in Salt Lake meer besef gekregen van de eenheid van de wereld. Maar mensen handelen daar niet naar! Ik help graag andere mensen, ik faciliteer. Maar Salt Lake is een competitieve omgeving. Daar ergerde ik me dus aan. Je zou zeggen dat zenmensen altijd lief en aardig zijn, maar dat is dus niet zo. Competitie is blijkbaar inherent aan het hier-zijn. In dit ene zit ook strijd. Eenheid maakt het nog niet tot een eenheidsworst.

Tegelijk kwam ik daar natuurlijk met mijn eigen geschiedenis. Ik ben aan de ene kant een perfectionist die zich kan verliezen in de vorm. Mijn ergernis ging

ook over de vorm, dat men zich er niet aan hield, of het weer net iets anders deed dan ik gewend was. Ik heb geleerd dat het goed is om voor je ergernis te staan.
Maar ik heb ook een klootzakje in me wat zegt, wat kan het mij allemaal verrekken. Dat is ook het mooie van zen, dan komt toch tevoorschijn dat ik ideeën heb over dat het toch zo moet, en dan negeer ik het stemmetje van de klootzak die zegt: ik blijf wel in bed liggen. Als ik daarnaar zou luisteren wordt het voller, dan zou ik in de situatie kunnen zijn.

**Nog meer ergernissen?**
Ik erger me er ook aan dat dingen als zorgen en koken, huishouden, dat daar zo op neergekeken wordt. We willen allemaal voorop lopen in het orkest, maar we zijn samen het orkest. Ik erger me er ook aan dat ik dat zelf steeds wil. Voorop lopen.

**Hoe zit het met Big Mind en ergernis?**
Nou, ik wilde voorstellen om Big Mind te doen?

**Okee...**
Mag ik spreken met de stem van Ergernis?

*Ik erger me, dat is mijn taak. Ik erger me wild, aan heel veel dingen. Ik zorg dat Gita niet in slaap valt want anders vindt ze alles maar goed en prima zo, en dat is natuurlijk niet waar! Als ik me erger dan kom ik op voor haar belang, en voor die van andere mensen. Ik hou de boel gaande, ik zet de motor in werking, ik maak me druk over dingen die belangrijk zijn voor haar en de wereld.*

*(In het café zit naast ons een man met een hond, en de hond ligt op de bank. Dat ging al tamelijk ver. Maar op dat moment gaf de man de lege soepkom aan de hond om uit te likken. En met de stem van Ergernis aan het woord gooide ik het er allemaal uit. 'Wat doet u nou?! Dat vind ik echt ontzettend goor wat u nou doet! Daar moeten nog mensen uit eten!' De man – een grachtengordelintellectueel – bood aan om eigenhandig de kom af te wassen maar het mocht niet baten. Ik gaf hem de volle laag.)*

**Nou, dat was Ergernis!**
Ja, het vervelende van Ergenis is dat je ook iets moet doen, dat er weer iets van

gezegd moet worden. Maar het houdt je ook gaande.
Mag ik nu spreken met de tegenhanger van Ergernis?

*Ik ben... vredelievendheid. Ik vind alles okee zoals het is. Er is geen irritatie meer, geen dingen om me aan te ergeren. Het is allemaal prima zo.*

Voor mij is de tegenhanger 'laid back'. Het gevaar van gebrek aan ergernis is nihilisme. Dan is alles maar okee. Ik heb toch eigenlijk ook moeite met ergernis. Het houdt niet op. Als ik ergernis aan zichzelf over zou laten dan stopt het gesprek, dan ga ik gewoon zitten bokken. Dan is alles stom.

Tegelijkertijd moet je ergernis ook niet wegstoppen. Kijk bijvoorbeeld naar wat er in Dendermonde is gebeurd, de aanval op de babies en kleuterleidsters – iedereen leeft enorm mee, het is geweldig erg, maar het laat ook zien waartoe het leidt als je ergernis wegstopt. Het kan er op een verschrikkelijke manier uitkomen.
De waarde van Big Mind, en van zen, is dat het de stem van Ergernis erkent. Dat het er mag zijn, en een taak heeft. De stemmen zijn er toch wel, dat werkt toch wel door, en als we ernaar luisteren dan erkennen we ze. Daardoor breng je een bepaalde dynamiek op gang die heel gezond is.





foto's Adriaan Bakker



**Niko voltrekt de openingsceremonie in de nieuwe zendo door de ogen van de Boeddha te openen.**



# KlusZen

*door* **Adriaan Bakker**

**Het TV-programma 'De Verbouwing' van Frans Bromet portretteerde mensen die een onmogelijke taak op zich hadden genomen: het op eigen kracht uitvoeren van bouwwerkzaamheden die men beter aan een Meester Bouwvakker had kunnen uitbesteden.**

Met zijn nasaal temerige stemgeluid stelde Bromet vragen aan de verbouwers die hen het bloed onder de nagels vandaan haalden, voor zover er nog nagels aan de afgekloven en versleten vingertoppen zaten. En hij legde relatiecrisissen bloot waarmee vergeleken menig internationaal conflict verbleekt tot een kibbelarijtje. Ik heb er nooit naar gekeken. Ik heb het te druk met mijn eigen kluszen en heb andermans leed niet meer nodig om zelf op het rechte kluspad der haalbaarheid te blijven.

Daarom hou ik het klussen tegenwoordig klein en overzichtelijk. Om dat te leren heb ik weliswaar ook wel eens weken bij de fysio gelopen omdat ik me had vertild, en nachten in een slaapzak op de bank gebivakkeerd omdat de bovenverdieping onbewoonbaar was, maar met het vorderen der jaren lijkt nu toch de vaardigheid der zelfbeperking te groeien.

De meer ervaren klusser weet ook zonder dit programma van Bromet wel uit eigen ervaring dat er geen confronterender praktijk is dan kluszen. Tel maar op. Je komt je eigen beperkingen in talent en vaardigheid voortdurend tegen. De ruimte, het materiaal, de werkelijkheid kortom, bieden weerbarstig weerstand tegen onhaalbare ambities en laten zich niet geheel vormen naar mijn wens. Het duurt altijd langer dan je had bedacht en het resultaat voldoet nooit aan wat je je had voorgesteld. Of zelfs lijkt het eindprodukt meer of minder mislukt, zodat je opnieuw moet beginnen. Imperfectie alom. Moedeloosheid ligt op de loer. Je krijgt kortom meer dan genoeg gratis momenten tot zelfinzicht en reflectie. Maar of dit tot echte ergerniszen leidt of zelfs tot woede. Er is enige speelruimte gebaseerd op je eigen vermogen tot zelfmededogen.

Met deze hele achtergrond heb ik naar vermogen (wat door onverwachte omstandigheden opeens veel langduriger bleek te kunnen zijn dan gepland) geholpen bij de verbouwing van de uitgewoonde ruimte aan de Binnenkant tot

onze nieuwe zendo. Er was een kleine harde kern, waarmee het werken heel produktief, gezellig en heilzaam bleek. Kleine ergernisjes waren er natuurlijk wel, maar ook langzame doch gestage vorderingen, en koffie, speculaas en soep.

Als je door de week met enkelen hebt gewerkt, dan lijken de mensen die in het weekend komen helpen opeens een hele goegemeente: medeklussers die in aantal min of meer onvoorzien plotseling uit het niets verschijnen en vol ijver een kwast, roller of ander gereedschap ter hand nemen. Ik weet niet of Sartre ook een klusser was, maar hij leende vast zijn vulpen niet graag uit aan 'les autres'. Zo is het ook met ander gereedschap; men geeft dat van zichzelf niet graag uit handen.
Niet iedereen paarde zijn of haar enthousiasme aan een even grote ervaring. En al is het makkelijker te aanvaarden dat het resultaat van minder ervaren anderen niet altijd voldoet aan jouw normen, er gebeurt toch opeens van alles waar je helemaal geen controle meer over blijkt te hebben en vaak dacht ik eerlijk gezegd toch dat ik het zelf heel anders had aangepakt. Lees uiteraard: beter. Geeft het solo-kluszen dus al genoeg aanleiding tot ergernis; het samen kluszen lijkt dat niet automatisch minder te maken.

Is het dan al kommer en kwel? Neen, er zijn ook lichtpuntjes onderweg. Er valt je opeens, uit het niets en als genade, een oplossing in voor een probleem dat onmogelijk leek. Er blijken handige verfrollertjes in de bouwmarkt waarmee je tussen de ribben van een radiator kunt verven. En ach, dat men met lullige verfbakjes een muur staat te verven, in plaats van met volwassen verfemmers: het resultaat is net zo goed en niemand lijkt er echt onder te lijden. En je kan een wegwijzer zijn voor anderen als je ze laat zien dat deurbeslag makkelijk eventjes verwijderd kan worden als je de deur moet verven en dus niet moeizaam hoeft te worden afgeplakt. Het was bovendien geanimeerd, gezellig, harmonieus en opbouwend in meerdere opzichten.

Ergernis is teleurstelling opgetopt met boosheid. Als ik nu de boosheid kan laten vallen en bereid ben het resultaat te aanvaarden zo perfect als het is, dan kan ik tevreden rusten. En zeg nou zelf: na een poosje wennen is onze nieuwe zendo toch een prachtig en perfect omhulsel voor onze beoefening geworden? En dat met velen samen tot stand gebracht door ieders bijdrage, inzet en talenten. Hoe wonderlijk! Frans Bromet had er geen brood in gezien.



# Signalen

Door **Peter de Vogel**

**De afgelopen weken heeft zich het thema** *Zen en Ergernissen* **in mijn grijze cellen genesteld. Met een zacht dwingende hand, en met niet aflatende volhardendheid worden mijn skandha's maar weer eens omgespit. En dan te bedenken dat ik in eerste instantie meende hier niets over te melden te hebben.**

Sindsdien vind ik overal ergernissen, in de maten S, M, L, XL. Er blijken zoveel zaken in en rond me zich te lenen voor het activeren van gevoelens van ergernis, dat ik ernstig overweeg om professionele hulp te zoeken.

Zen leert ons gewaar te zijn. Dat leidt de aandacht onvermijdelijk ook naar minder gewenste elementen, die tot dan toe stilletjes vanonder het vloerkleed hun werk deden. Ik realiseer me dat ook hier weer mijn *ik* centraal staat. Dus ook ergernissen verwijzen uiteindelijk naar mijzelf. Als ik me erger, erger ik me het meest aan mijn eigen ergernis. Irritant!

Inmiddels heb ik een mapje aangelegd waarin ik de overal rond-slingerende notities en kattebelletjes betreffende dit onderwerp verzameld heb. Op de computer, in de map 'Peter ergert zich', zitten welgeteld vijf aanzetten tot een stukje, ieder voorzien van een andere titel, de één nog veelbelovender dan de ander. Na een enthousiaste opening verstikken de woorden elkaar al na een paar zinnen en sterven moedeloos. De jongens en meisjes van de Zensor blijken een deur open te hebben gezet die met geen mogelijkheid meer dicht te krijgen is. Daarachter bevindt zich een berg giftige rotzooi die me de adem beneemt. Ik weet me op heterdaad betrapt en rijp voor een detox-behandeling.

Ergernis vindt zijn oorsprong ergens in mijn lichaam. Ergernis is altijd relatief, staat in relatie tot, is deel van de relatie met...mijzelf. Als het de meetlat zou zijn waarlangs ik mijn mate van onthechting af kon lezen, dan was het droevig met me gesteld. Van de keren dat ik samenviel met de dingen weet ik intuïtief dat er geen spoortje ergernis in het universum bestaat, net zo min als er op dergelijke

momenten ook maar de geringste irritatie bij mij is. Toch is er even de verleiding het als spiegel van de eigen staat te zien. Gelukkig werkt het zo niet. Zo goed als een eenheidservaring volledig voorbij gaat aan de fysieke eigenaardigheden van dat moment, zo ook heeft een vlaag van ergernis geen enkele boodschap aan je spirituele conditie.

In een mensenwereld die opgebouwd is uit tegenstellingen, waarin je jezelf laat regeren door voor- en afkeuren, het benoemen en etiketten plakken bijna een dagtaak is, zijn alle elementen, positief én negatief, zeer welkom. (een goede marktplaats heeft een groot aanbod).

Vanuit dat oogpunt zijn gevoelens van ergernis in feite onmisbaar. Het zijn signalen, al was het alleen maar omdat ze, nooit van tevoren gepland, telkens op dezelfde onbestuurbare manier je met je neus in samsara drukken. En aangezien samsara nirvana is, dwingt ergernis je stil te staan bij het moment. Ergernissen bevinden zich nóóit buiten je, maar zitten van binnen, je bént ergernis! Maar in plaats van ze als constructieve, en dus positieve onderdelen van het bestaan te verwelkomen, wijzen wij ze bij onszelf en anderen af. Ze hebben iets bedreigends, misschien wel vanwege de altijd aanwezige mogelijkheid tot escalatie. Maar misschien is het wel zo dat ergernis als positie een dosis twijfel in zich heeft, die direct naar de drager van de irritatie verwijst.

Die twijfel is een prachtige mogelijkheid, die je aandacht vraagt, aandacht die je op zo'n moment, geïrriteerd als je bent, vaak niet kunt of wilt geven.
Als je je ergert ben je aan het afbakenen. Probeer je iets dat je niet welkom is, dat vreemd of niet begrepen is, buiten je territorium te houden. En dat terwijl zich daar nu juist openingen bevinden tot groter inzicht.

Ergernis, als discutabel deel van mijn bestaan, riekt sterk naar onvolmaaktheid. Het lijkt zeker niet goed samen te gaan met mijn, goeddeels onuitgesproken, voornemen om wat ik doe goed te doen. Tezelfdertijd moet ik constateren dat die zogenaamde onvolmaaktheid, gezien met andere ogen, volmaakt is. Ik ben bovendien volledig in het moment, ik bèn het moment, maar wát een rotmoment!



# Time for a change

door **Gita Sonnenberg**

Vandaag had de zenstudent een goede dag. Dat had hij de laatste tijd vaker, zodanig zelfs dat hij soms vanzelf begon te zingen op de fiets, of aardig deed tegen de kassajuffrouw (die daar altijd wat stug op reageerde) of spontaan een bosje bloemen meenam voor zijn nieuwe vriendin, en daar gaf hij dan zomaar een zoen bij. Men zag hem geregeld met een brede grijns de zendo binnenkomen, iedereen gedag zeggend, informerend naar de stand van zaken bij deze of gene. Niet alleen was onze zenstudent in sociaal opzicht het zonnetje in huis, ook wat het zitten betreft zat hij op een positieve manier zo stevig als maar kon.
Daar was geen speld tussen te krijgen.

En dus zat de zenstudent stralend tegenover de leraar in daisan.
'Blije eikel' dacht de zenleraar, die een slechte dag had. Hij vroeg waar de zenstudent het over wilde hebben.
'Nou!' zei de zenstudent, alsof hem een verrukkelijke vraag gesteld was, een opening naar een mogelijkheid om zowel zijn diepste zieleroerselen te delen als om nieuwe en onbekende gebieden te ontdekken, en hij zo

een half uur vol zou kunnen praten gewoon om die prachtige ruimte te vullen.
'Schiet OP' dacht de zenleraar, hup de vaart erin alsjeblieft.
De zenstudent keek hem nog steeds blij in de ogen en zei 'ik denk dat ik het weet hoor! Van mu!'
'Moe' zei de zenleraar.
'Niet mu?' aarzelde de zenstudent.
'Nee, moe' bevestigde de zenleraar tamelijk vriendelijk.
'Okee, nou moe dus!' ging de zenstudent stralend verder, 'Dat is gewoon....alles!' en hij beschreef met zijn armen een heeele grote ruimte die uitwaaierde boven zijn schouders, rond zijn hoofd en verder. 'Dit is het! Ik voel het ZO duidelijk! Ik zat er maar mee, met mu..'
'Moe', verbeterde de zenleraar.
'Mooeeeee. Moe.'
'Ja, moe! En ik raakte mezelf gewoon helemaal kwijt! Is dat dan dat mijn ego wegvalt?'
'Was dat maar waar', mieste het slechte humeur van de zenleraar.
En dan moest ie natuurlijk ook weer gaan uitleggen wat het ego was. Volgende op de agenda was vanzelf verlichting. Was hij verlicht? Was de zenstudent verlicht? Waren mensen met een rakusu verlichter dan andere mensen? Moest hij misschien jukai doen, zou het dan opschieten met die verlichting dacht hij? En wat vond de zenleraar, moest hij een nieuwe baan of niet? Was zijn vriendin eigenlijk wel de ware? Soms kwam hij er zelf zo slecht uit hè, en dan was het fijn om de dingen voor te leggen aan een echt wijs persoon. Toch?

De zenleraar was, zo dacht hij later toen hij op de fiets naar huis zat, zichzelf volledig beu. En alle andere mensen ook. Er had zich een geweldige en nietsontziende irritatie van hem meester gemaakt. Dat gebeurde zelden. De enige andere keer dat hij zich een dergelijke fnuikende gemoedstoestand kon herinneren, was toen hij als jonge leraar net een eigen sangha had gesticht. Hij was ambitieus en erg op de vorm, en dus waren zijn leerlingen ook ambitieus en deden ze hem netjes na. Ze deden jukai voordat ze goed en wel in de gaten hadden waar ze aan begonnen waren. Zonder morren kwamen ze naar daisan om zich met hun hele hebben en houwen te storten in de beantwoording van koans.
Hoewel zijn jonge sangha een doorslaand succes was, ergerde de zenleraar zich vrijwel voortdurend. Men had te weinig aandacht. Of teveel, en dat riekte naar controledwang.
Men wilde dingen voor zichzelf. Zich-ZELF. Altijd maar weer dat Zelf.
Men had voorkeuren en afkeuren.
Men zong op hoge toon of juist te laag en vaak te langzaam. En stiekem spijbelden, giechelden, praatten en lanterfanterden zijn studenten wat af.

Maar het allerergste vond hij nog wel dat oriyoki, de prachtig stille ontbijt-ceremonie vol elegante efficiëntie en voedzame granen, in hun handen verwerd tot een slordige en onhandige demonstratie met vuile servetten en gemorste rijstkorrels. Vol ergernis keek hij toe, en corrigeerde degenen die het dichtst bij hem zaten, die de volgende dag – vol aandacht – met trillende vingers een slordige prop van hun servet maakten.

De irritatie was na een half jaar gezakt, toen het stof was gaan liggen en de zendo werd gerund door een klein groepje toegewijde vrijwilligers die wel wisten hoe je een oriyoki servet moest vouwen. Met de jaren was de zenleraar steeds milder geworden en ook steeds minder op de vorm. Daar ging het natuurlijk wel om, zei hij altijd – maar ook weer niet helemaal. En zo, door soms de dingen in het midden te laten en dan weer heel beslist en stellig te zijn, hield hij zijn leerlingen geboeid en kwamen ze naar daisan met goede, slimme, hilarische, onhandige maar leerzame koan-oplossingen.

Tot een paar maanden geleden dus de irritatie weer was komen opzetten. Het was op een dinsdagavond. De bloemen waren verkeerd, vond hij. Meestal waren ze prachtig. Nu niet. En dat getrommel was ook niet goed.

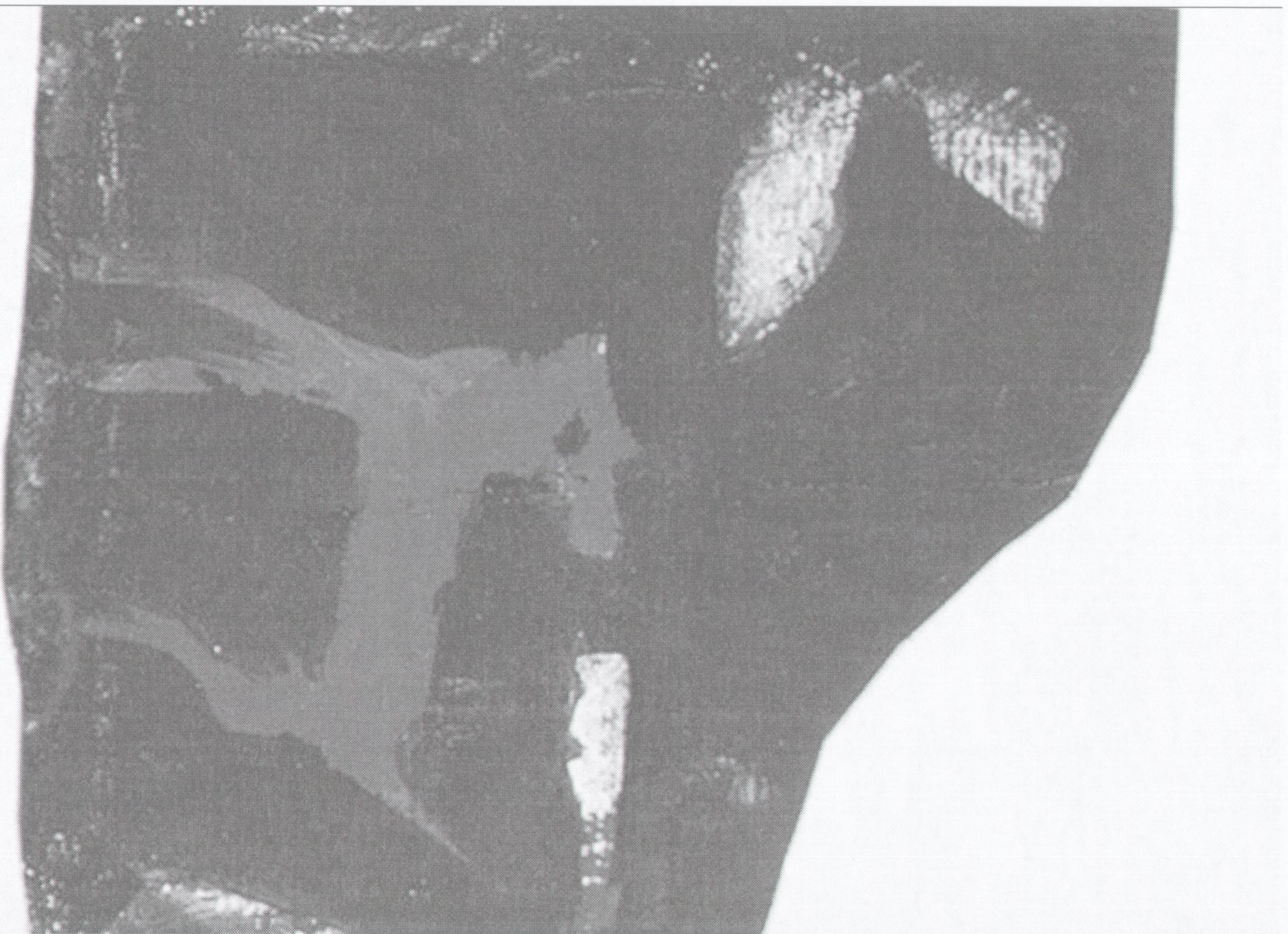
Het was alsof hij ineens wakker was geworden en de zendo voor het eerst zag. De sangha. Zijn leerlingen. De plek. Het moest gewoon allemaal anders.

Het daisangesprek met onze zenstudent was de druppel geweest die de emmer deed overlopen. Zo ging het niet langer, dacht de zenleraar, en bereidde zich voor op een stevige bestuursvergadering. Hij zou flink wat tegenstand krijgen als hij zijn plannen zou ontvouwen. Stilte in de zendo! Allemaal tegelijk buigen! Vijf minuten daisan, max, en dan wegwezen! Te laat is te laat, en niet betaald dan kom je er niet in!

De zenleraar snoof onderweg de frisse winterlucht in. Een vleugje voorjaar. Ze gingen de dingen helemaal anders doen.



beeld: Sophie Hendriks



# De Sangha

Naam **Nel van der Heijde**
Zenpraktijk sinds **2000**

**Wat was voor jou destijds aanleiding om aan zen te gaan doen?**
Ik had al wel ervaring met meditatie op basis van visualisatie. Door deze meditatietechniek werd mijn hoofd eigenlijk steeds voller en ik merkte, achteraf gezien, dat ik de zaken veelal buiten mijzelf plaatste en ook de oplossingen van buitenaf verwachtte. Erg onrustig allemaal, terwijl ik diep in mijn hart op zoek was naar rust en leegte. Op een gegeven moment las ik dat er meditatiemogelijkheden waren op de Tiltenberg. Tot mijn verbazing was deze kapel een zendo waar ik door gewoon te gaan zitten, zonder de franje van visualisatie, thuiskwam bij mijzelf. Vanuit die positie ben ik verder de zenweg opgelopen, alsof het de gewoonste zaak van de wereld was.

**Waarmee vermaak je je op het kussen?**
Elke zit is anders. Door het komen en gaan van gevoelens, pijn in mijn lijf en dan telkens weer teruggaan naar mijn ademhaling. Ik verbaas me elke keer weer dat de pijn komt en weer weggaat, dat gedachten opkomen en weer verdwijnen.

**Waar spoort zen je toe aan?**
Het vertrouwen in het leven, dat de dingen komen en gaan en dat je daar soms helemaal niets mee kan of moet. Door het beoefenen van zen neem ik het leven aan zonder direct in oplossingen te gaan denken. Het leven is één grote oefening.

**Wat leidt je af van je zenbeoefening?**
Weerstand! De drukte van alledag. Gewoon eens lekker geen zin hebben maar als een vlinder in een bloemenveld willen fladderen. Tegelijkertijd is dat ook wel weer leuk om te onderzoeken, waar die weerstand vandaan komt.

**Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?**
De Boeddha is in mij en ik ben in de Boeddha. Ik ben. Daarnaast ontroert de groot Prajna Paramita Hart Sutra mij telkens weer.

**Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?**
Dat ik soms vergeet dat het gaat om de weg die je gaat, niet om het resultaat.

# Mededelingen



### Ochtendzitten

Al een aantal jaren is de ochtendzazen, elke ochtend van 8-9.00 u, een prachtig initiatief. De zendo biedt zo een laagdrempelig thuis aan mensen (binnen en buiten de sangha) die via zazen de dag willen beginnen. Deze mooie traditie drijft echter puur op vrijwilligers, en kan alleen blijven voortbestaan als voldoende mensen zich beschikbaar willen stellen om op geregelde tijden de deur open te doen en op de bel te slaan. Ook als je geen ervaring hebt, ben je van harte welkom om je steentje bij te dragen. Meld je dan bij André van der Braak (avdbraak@xs4all.nl). Je hulp wordt zeer gewaardeerd!

### Zen-weekends

28/29 maart olv Niko Tydeman Sensei m.m.v. Cornelia Wierenga, 25/26 april olv Lida Kerssies, 23/24 mei olv. André van der Braak, za 15 – 21 u en zo 10 – 17 u. Bijdrage €65 voor het hele weekend, €41 per dag, inclusief maaltijden.

### City-sesshin

Zomer: donderdag 25 juni t/m zondag 28 juli, 9.30 – 17.30 u.
Bijdrage hele sesshin €115, of €41 per dag.
Onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel.

### Thema zomernummer

Het thema van de volgende Zensor is: **zenkloosters**.
Heb je wel eens in een klooster gewoond, heb je er een (geheim) verlangen naar of vind je het idee van een klooster juist uit de tijd – lever je bijdrage voor 7 mei in bij Jacqueline Oskamp, j.oskamp1@chello.nl





foto Adriaan Bakker

**Opening van de nieuwe zendo op 4 januari 2009**

**Zensor... is**
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

*Redaktie*
André van der Braak
Gertjan Mulder
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
*Beeldredaktie & opmaak*
Marjan Gerritse
*Medewerkers*
Henk van der Geest
Marjolein de Vink
Sophie Hendriks

*Redaktieadres*
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

*Kopij*
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: Boeddha in de nieuwe zendo,
Binnenkant 39, Amsterdam
4.1.2009, foto Adriaan Bakker

**Zensor...** 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

**Zensor maakt per september 2008 deel uit van het groot - en klein abonnement**

**De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnement-houders kunnen hun exemplaar** *met hun eigen naam erop* **meenemen.**

**De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.**
**Wilt u de Zensor thuis toegestuurd krijgen maak dan € 10 over op Postbanknr 9551864 ten name van Zensor, o.v.v. naam en adres.**